

# El Sabroso Pavo Tetrazzini de Eve

**Sirve:** 8 Porciones

“A nuestra familia le encanta los deliciosos sabores de una cena de pavo. Sin embargo, después de unas cuantas rondas comiendo las sobras del pavo, es estupendo poder probar sabores nuevos y preparar fácilmente un solo plato para la comida. Mi versión del Pavo Tetrazzini tiene la mitad del sodio y más vegetales que la receta original sin tener que sacrificar el sabor y la textura. Este Pavo Tetrazzini es una tradición en nuestro hogar y espero que también lo sea en la suya.” Eve, CNPP Nutricionista.

## Ingredientes

- 8 onzas** pasta fetuccini, espaguetis, coditos o cualquier otro fideo
- 4 cucharadas** mantequilla baja en grasa (sin sal)
- 2 tazas** hongos, en rodajas (frescos o de lata)
- 1 cucharadita** tomillo seco
- 1/2 taza** harina para todo uso
- 2 tazas** caldo de pollo bajo en sodio
- 1 1/2 tazas** leche descremada
- 4 tazas** pavo cocido picado
- 1 taza** guisantes (congelados)
- 2 cucharadas** queso Parmesano rallado

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear 9x9.
2. Cocine la pasta en una olla grande de agua hirviendo hasta que se ablande. (Verifique el tiempo de cocción necesario para la pasta; retírela aproximadamente 2 minutos antes)
3. Mientras la pasta se está cocinando, derrita la mantequilla en una sartén sobre calor medio. Añada los hongos y el



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	342	
Grasa total	11 g	17%
Proteínas	28 g	
Carbohidrato	35 g	12%
Fibra dietética	6 g	24%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	152 mg	6%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas
Lácteo	1/4 taza

tomillo. Revuélvalo y déjelo que se cocine hasta que los hongos se suavicen, alrededor de 5 minutos.

4. Vierta la harina hasta que se mezcle bien. (nota: comience por 1/3 de la taza de harina y agregue más si fuese necesario)
5. Mientras esté batiendo la mezcla, poco a poco añada el caldo de pollo y la leche. Llévelo a punto de ebullición, reduzca el calor, y déjelo hervir hasta que la salsa esté espesa y homogénea, alrededor de 5 minutos.
6. Añada las almendras tostadas, los guisantes congelados, y la pasta cocinada. Ligeramente mézclelo todo. Vierta toda la mezcla en la bandeja para hornear y espolvoree el queso Parmesano encima.
7. Hornéelo hasta que la salsa tenga burbujas y el queso esté dorado, unos 25 a 35 minutos. Déjelo enfriar por 15 minutos antes de servir.

Center for Nutrition Policy and Promotion